Labirintos do Comportamento

COMPETÊNCIAS DOS PAIS NO CUIDADO A CRIANÇAS COM EXPERIÊNCIAS POTENCIALMENTE TRAUMÁTICAS

INTRODUÇÃO

Cuidar de uma criança que viveu experiências potencialmente traumáticas exige muito mais do que *amor* e *boa vontade*. Exige um conjunto de competências específicas, que se desenvolvem com aprendizagem, reflexão e apoio técnico. Estas competências não surgem espontaneamente, e a sua ausência não é falha de carácter dos pais, é, muitas vezes, o reflexo de ausência de apoio especializado.

O Modelo ARC — *Attachment, Regulation and Competency (Vinculação, Regulação e Competência)*, desenvolvido por Margaret Blaustein e Kristine Kinniburgh, oferece uma estrutura clara, que nos serve de inspiração para pensar o trabalho com crianças que apresentam comportamentos de oposição e desafio que viveram episódios potencialmente traumáticos.

O modelo define um conjunto de competências que os pais precisam de desenvolver e colocar em prática de forma a criarem na interação condições ótimas para a construção de vínculo por parte da criança com o adulto cuidador.

A criança com experiências de trauma vê a sua confiança, no mundo ou em particular nas relações significativas, condicionada. O que pode parecer oposição, manipulação ou indiferença é frequentemente a expressão de características desenvolvidas pelo sistema nervoso adquiridas de forma a adaptar-se a ambientes imprevisíveis. Características que ainda se mantêm no tempo, talvez por ainda não se ter consolidado uma aprendizagem sobre o novo ambiente e contexto de vida. A criança, do ponto de vista neurológico, ainda "está no passado" e não no novo contexto. As *competências dos pais* são precisamente o meio através do qual *a criança vai progressivamente criar um novo sentido sobre o contexto e os novos elementos estruturais* nos quais a sua ação toma lugar.

Olhemos agora para um conjunto de competências dos pais que são colocadas em prática nos diferentes palcos de interação relacional no dia a dia: o **espaço físico do quotidiano**, o **espaço do encontro relacional** e o **espaço interior do próprio adulto que cuida**. Nenhum palco existe sem os outros.

1. Gerir a própria experiência emocional

A primeira e mais fundamental competência dos pais não diz respeito diretamente à criança, diz respeito ao próprio adulto. Foca-se na *capacidade do cuidador de gerir a sua experiência emocional*. Esta é a característica que serve de possibilidade a todas as outras competências.

Cuidar de uma criança com história de trauma é emocionalmente exigente. Os comportamentos destas crianças são frequentemente intensos, imprevisíveis, difíceis de decifrar e têm uma tendência para ativar nos adultos, reações emocionais fortes: *frustração, impotência, raiva, culpa*. Quando o adulto se encontra em estado de sobrecarga emocional, a sua capacidade de responder ao comportamento da criança de forma sensível, racional e consistente fica comprometida. Mais do que isso: *o estado emocional do adulto é comunicado à criança de forma direta, muitas vezes de forma não verbal: no tom de voz, na tensão do corpo, na rapidez da resposta*. Uma criança cujo sistema nervoso está permanentemente em alerta vai captar esses sinais e interpretá-los como confirmação de que o ambiente não é seguro.

A gestão emocional do adulto que cuida inclui, antes de mais, a capacidade de reconhecer os seus próprios *gatilhos*: as situações, os comportamentos ou os temas que tendem a provocar neles próprios reatividade emocional intensa. Inclui também o desenvolvimento de estratégias pessoais de regulação: formas de se acalmar antes de responder, de ganhar espaço sempre que necessário, de não deixar que o momento de tensão determine a qualidade da resposta. E inclui, de forma mais ampla, a construção de uma vida que sustente a capacidade de cuidar, o que implica atenção ao autocuidado, ao suporte social e ao pedido de ajuda quando necessário.

Esta competência não deve ser entendida como perfeição. É sobre ser ter consciência da experiência emocional pessoal de forma a regular a intensidade emocional e evitar que esta seja transmitida diretamente à criança que precisa de segurança.

2. Sintonizar-se com a criança: ler para além do comportamento

A sintonização ou *attunement*, no original inglês, é a capacidade do adulto de ler com precisão e empatia as comunicações da criança e de responder de uma forma que faça a criança sentir-se vista, compreendida. É um processo dinâmico e contínuo, que exige que o adulto veja para além da superfície do comportamento e procure perceber o que é que a criança está a tentar comunicar. Isto é, que ensaie uma teoria interpretativa, sensível ao estado emocional da criança.

As crianças com experiências de trauma comunicam frequentemente através do comportamento aquilo que não conseguem dizer em palavras. Um comportamento de oposição pode ser a expressão de um estado de pânico interior. Um comportamento de evitamento ou recusa pode ser a estratégia de sobrevivência de uma criança que aprendeu que a proximidade é perigosa. Uma reação desproporcional a algo aparentemente pequeno ou insignificante pode ser a resposta não à situação real presente, mas a algo que ocorreu no passado que foi no presente evocado. Os comportamentos mais preocupantes ou atípicos são frequentemente apenas a superfície visível, o reflexo de necessidades mais profundas não satisfeitas ou estados emocionais não regulados no passado.

Cultivar a sintonização implica, em primeiro lugar, cultivar a *curiosidade* dos pais. Em vez de reagir ao comportamento, o adulto aprende a perguntar: "*o que é que este comportamento está a tentar dizer-me?*", "*O que é que esta criança precisa agora?*". A postura de curiosidade é muito diferente da postura de julgamento e faz uma diferença enorme na qualidade do encontro.

Implica também aprender a identificar os ***gatilhos*** da criança: *as situações, os contextos, as sensações ou os temas que tendem a desencadear respostas intensas*. Muitos destes gatilhos não são óbvios e podem não ter ligação aparente com o

comportamento que provocam. Compreendê-los permite ao adulto ser mais proativo: antecipar situações difíceis, preparar a criança, modificar o ambiente.

A sintonização expressa-se também na capacidade de nomear a experiência emocional da criança. Por exemplo, através da capacidade de dizer em voz alta o que se observa: *"Pareces muito agitado"*, *"Estou a ver que isso foi difícil para ti"*, *"Faz sentido que estejas zangado"*. Esta nomeação não resolve a situação, mas transmite à criança uma mensagem poderosa: *a tua experiência interior existe, é real, e eu consigo imaginá-la.*

3. Responder de forma consistente e eficaz

O trauma frequentemente estrutura-se em torno da imprevisibilidade ou precisamente na ausência de consistência de forma que a criança não consegue estabelecer relações lógicas claras entre ação do seu comportamento e consequências no contexto que são dependentes do seu comportamento. A criança aprende, neste contexto, que o que faz ou deixa de fazer não garante segurança, portanto, que a sua ação, sendo inconsequente, não gera esperança. Este é um dos legados mais difíceis do trauma quando surge no âmbito das primeiras relações de cuidado.

A *consistência da resposta parental* é, por isso, muito mais do que uma estratégia comportamental. É uma mensagem relacional profunda e repetida do tipo: *"podes contar comigo, as regras são estáveis, sei o que esperar de ti e tu podes saber o que esperar de mim".*

A resposta eficaz combina duas dimensões que parecem opostas, mas que são complementares: o reconhecimento empático da emoção e a firmeza clara no estabelecimento de limites:

i) reconhecer a emoção que motiva o comportamento *"vejo que estás muito zangado"*,
ii) nomear o comportamento que não é aceitável *"e ainda assim não é possível atirar coisas"*, e por fim propor uma alternativa *"podes vir dizer-me o que te aconteceu".*

Para muitas crianças com experiências de trauma, os limites consistentes aumentam o sentido de segurança. O que pode parecer contraintuitivo, mas faz sentido, senão vejamos. ***A ausência de limites pode transmitir à criança que o adulto não tem capacidade de a conter***, ou que não considera o seu comportamento suficientemente importante para merecer atenção. Limites claros, definidos com calma, comunicam o oposto.

A consistência implica também seguir um "guião" através de consequências pré-anunciadas. Não por rigidez, mas porque a previsibilidade é mais importante do que a severidade. A criança precisa de aprender que as palavras do adulto correspondem à realidade, isto é que o que é dito é também o que acontece.

4. Criar estrutura e previsibilidade no quotidiano

A estrutura do quotidiano: *as rotinas, os ritmos, os rituais do dia a dia*, é uma das formas mais concretas e acessíveis de comunicar segurança ao sistema nervoso de uma criança com experiências de trauma. Quando o ambiente é caótico ou imprevisível, o estado de alerta da criança mantém-se ativado: o sistema nervoso está permanentemente a monitorizar o que poderá acontecer a seguir. Quando o ambiente é estruturado e previsível, de um ponto de vista neurológico, a criança pode começar a relaxar, porque já sabe o que esperar.

As ***rotinas***, são elementos da estrutura social que funcionam como ancoragens temporais. A criança sabe que depois do pequeno-almoço vai para a escola, que o regresso a casa tem uma sequência reconhecível, que à noite há sempre um momento de leitura. Esta previsibilidade não é entediante ou castradora em si própria, pode ser libertadora na medida em que regula a ansiedade. Cria o horizonte de possibilidades dentro do qual a criança pode começar a exercer a sua agência, a fazer escolhas, e a explorar o mundo.

Os momentos de transição, de uma atividade para outra, de um contexto para outro, tendem a ser especialmente difíceis para crianças com experiências de trauma. Antecipar esses momentos, avisando a criança com antecedência "*daqui a pouco vamos jantar*", e criar pequenos rituais de passagem ajuda a reduzir a ansiedade associada à mudança.

A estrutura não é sinónimo de rigidez. É um enquadramento social suficientemente estável para que a criança possa confiar no contexto e suficientemente flexível para acomodar os dias mais difíceis.

5. Reconhecer e valorizar — construir uma narrativa positiva

Crianças com experiências de trauma desenvolvem frequentemente uma narrativa de si mesmas fortemente negativa: "*sou mau*", "*não presto*", "*ninguém me quer*". Esta narrativa não é um capricho nem uma mera fantasia, é muitas vezes o resultado de experiências repetidas que são sentidas como sendo de ***rejeição***, ***crítica***, ***indiferença*** ou ***abandono***. É também, muitas vezes, a forma como a criança dá sentido ao que lhe aconteceu: *"se me trataram assim, é porque..."*.

O elogio genuíno e o reforço positivo têm um papel essencial na reconstrução desta narrativa. Quando o adulto nomeia o que vê de bom na criança, o esforço, a qualidade, o gesto, está a oferecer um espelho que reflete uma imagem diferente. Está a dizer: *"há algo em ti bom que vale a pena ser visto".*

O elogio precisa de ser específico para ser credível. "*Boa, criança*" não diz muito. "*Fiquei muito orgulhoso quando pediste ajuda em vez de gritar. Sei que isso foi difícil para ti*", é uma afirmação que diz bastante mais. Liga o reconhecimento a um comportamento concreto, reconhece o esforço que esteve por detrás dele, e transmite que o adulto estava a prestar atenção.

É importante alertar, no entanto, para um fenómeno importante: para algumas crianças, o elogio pode ser inicialmente desconfortável ou mesmo desencadear uma reação negativa. Isto pode acontecer porque o elogio contradiz a sua perceção de si mesmas e, portanto, parece falso ou uma armadilha relacional. Porque uma relação positiva evoca por vezes o medo de a perder, ou porque no passado o elogio foi usado de formas que prejudicaram a criança. A resposta não é deixar de elogiar, é persistir sem exigir reciprocidade social imediata ao elogio. É reconhecer com empatia quando a criança se mostra desconfortável: "*Percebo que seja difícil de ouvir, mas eu sinto isso mesmo assim.*"

6. Reparar a relação após momentos de rutura

Nenhum adulto cuidador é capaz de responder sempre da forma mais sensível adequada. Há momentos em que a fatiga, a frustração ou a própria história do cuidador fazem com que a resposta seja demasiado intensa, demasiado rígida ou simplesmente desajustada. É humano e não tem que ser, em si mesmo, um problema.

O que faz a diferença em termos relacionais é o que acontece a seguir ao desencontro. **A capacidade de reparar a relação após um momento de ruptura é, ela própria, uma competência fundamental**. Para muitas crianças com experiências traumáticas, a reparação relacional é uma vivência profundamente nova. Cuidadores que reconhecem que erraram, que voltam atrás e dizem *"aquela resposta minha não foi boa"* ou *"lamento ter levantado a voz"*, estão a ensinar: *que as relações sobrevivem aos conflitos, que o adulto é capaz de autocrítica sem se desorganizar, e que o afeto não desaparece quando as coisas correm mal*.

A reparação relacional não exige grandes gestos. Exige honestidade, brevidade e a retoma do contacto emocional. Uma mão no ombro, uma frase simples, um momento de volta à rotina. Para uma criança que aprendeu que as ruturas nas relações são definitivas, a experiência repetida de que esta relação se repara é ela própria terapêutica.

NOTA FINAL

As competências que descrevemos não existem isoladas umas das outras, formam um sistema e reforçam-se mutuamente. Um pai que consegue gerir melhor a sua própria emoção consegue sintonizar-se melhor com a criança. Um pai que consegue criar estrutura no quotidiano reduz os momentos de tensão que exigem resposta. Um pai que elogia genuinamente constrói uma relação onde a criança começa a sentir-se segura o suficiente para, pouco a pouco, confiar.

E nenhuma destas competências se desenvolve no isolamento. Os pais que cuidam de crianças com experiências de trauma precisam, eles próprios, de suporte, de alguém que os veja, os reconheça e os ajude a compreender o que estão a viver. Este documento

é uma forma de chamar a atenção de forma explícita para o facto de que o cuidador precisa de ser cuidado para poder cuidar. Queremos com este recurso reflexivo começar essa conversa.

Pedro Vaz Santos

Referências:

Blaustein, M., & Kinniburgh, K. M. (2019). *Treating traumatic stress in children and adolescents: How to foster resilience through attachment, self-regulation, and competency* (2a). Guilford Press.